

ひきこもりを豊かにするマガジン

# STUDIOUS通信

創刊号

ひきこもりの生の声分かる！！



- 1P—よかよかイベントニュース … よかよかの活動報告  
2P—フリートーク … 色々な意見発表の場所です  
3P—趣味のページ お便り募集 … みんなの好きなものを教えます

## ○スタッフからの一言

よかよかルーム開所から半月ほど遅れてスタートした若者グループ「STUDIOUS」も無事に丸1年を迎えることが出来、また、このような雑誌も発行することが出来まして、大変充実感を感じています。2年目も、一回一回の皆さんとの交流を大切にしていきたいと思っていますので宜しくお願いいたします。

佐保大和

月に2回程度不定期に発行していた通信が、STUDIOUS利用者の皆さんのおかげで内容も充実して毎月定期発行することが出来るようになりました。火・木・金のSTUDIOUSという自己表現の場だけでは足りなかった部分を補う媒体として期待しています。出来るだけ長く続けることができると良いなと思っていますので、皆さんのご協力をよろしくお願いします。 緒川秀俊

# よかよか イベントニュース



## ○11月1日【ストレスマネジメント】

みんなでストレスマネジメントの勉強をしました。  
まずは、ストレスの性格テスト・ストレスについてのお勉強をした後に、みんなで「全身性弛緩法」を実際に体験しました。

★参加者の一言  
すごく役立ちました。



## ○11月15日【ランチミーティング】

みんなでお好み焼き&焼きそばを作りました。  
炭水化物の二連発で、みんなお腹いっぱいでした。意外と早く作れたのもびっくりでした。

★参加者の一言  
もう食べられません(笑)

# イベントカレンダー

月	日	曜日	時間	I部	II部	実施場所	備考 等
●◇	11	1	第1	火曜	13時～	ボードゲーム、折り紙他	和室B
○◇		3		木曜		文化の日の祝日	
●◇		8	第2	火曜	13時～	ストレス・マネジメント講座	和室B
○◇		40		木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	和室B
●◎		15	第3	火曜	13時～	第5回ランチタイムミーティング(お好み焼き等)	8階調理実習室 ※実費
○◇		17		木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	★実習室★に変更 ※和室Bの前の部屋
※※		17		木曜	20時過ぎ	彼の就職祝い!&飲みたい人	新橋駅 変更になりました
●◎		22	第4	火曜	13時～	ホーリング	市内ホーリング場 集合：和室B
○◇		24		木曜	13時～	紅葉狩り	舞鶴公園 1階ロビー-13:40集合
○◆		29	第5	火曜		≪最終火曜日はあいろん休館日のため 스튜디오は休みです≫	
月	日	曜日	時間	12月以降の予定		集合場所	実施場所 備考 等
○◇	12	1	第1	木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	
●◆		6		火曜	13時～	所外活動(カラオケが散歩等)	8階ロビー 未定
○◇		8	第2	木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	和室B
♥◇	12	9	第2	金曜	13時～	♥毎月第2金曜日は女性のためのレディースデー♥	3階よかよかルーム ♥女性限定♥
●◇		13		火曜	13時～		和室B
○◇		15	第3	木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	和室B
●◎		20		火曜	13時～	第6回 Xmas ランチタイムミーティング	8階調理実習室 ※実費
○◇		22	第4	木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	和室B 今年最後
※※		22		木曜	19時～	天神で忘年会 要、事前予約 約3000円	天神近辺 詳細は12/15木曜日グループ内で伝達
		27	最終	火曜		≪最終火曜日はあいろん休館日のため 스튜디오は休みです≫	
	1	5	第1	木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	和室B 新年最初
		10	第2	火曜	13時～		和室B 百人一首・羽子板・双六の中から?
		13		木曜	13時～	フリートーク   テーマトーク	和室B
		17		火曜	13時～	ランチタイム・ミーティング	8階調理実習室 ※実費
◇	未	定			13時～	あいろん施設利用 その1(食事と健康)	和室B あいろん内
◇	未	定			13時～	あいろん施設利用 その2(簡易体力診断)	和室B あいろん内
◇	未	定			13時～	好きなものを持ち寄り 内カフェ	和室B あいろん内

●：火曜日定期の活動 ○：木曜日定期の活動 ◇：あいろん内での活動 ◆：あいろん外での活動 ◎：あいろん8階調理実習室

※体育館使用時は規定は不可です。必ず体擦履(上下)・シューズをご持参下さい。

※※：自主活動ですので自己責任でご参加下さい。

※カラーシュの時にはハサミとノリと古雑誌を各自ご持参下さい。

## STUDIOUSについて...

※stidiousとは「人間がある状況において、生き生きと熱中している幸せな状態のこと」を表現しています。

参加者がそういう状態を感じることが出来ることを願って名付けました。

◆火曜日は様々なイベントをしながら、木曜日はお茶を飲みながら皆とお話をして、人と一緒に時間を共有して過ごしています。現在は、20代の男女から40代の男女まで3～10名位の参加者がいます(時間帯によって違います)。今後、人生ゲームやモノポリー、内カフェ、あいろん探索をする計画もあります。今までのSTUDIOUSのイベントの様子の一部をHPに写真を掲載していますのでご覧ください。次はぜひ皆さんが参加してみてくださいね!皆さんのご参加を心よりお待ちしております。(アドレスは表紙に記載)

★参加に際してはファシリテーターの簡単な導入面接後、最低1度はSTUDIOUSへのトライアル参加を頂いてから導入の可否を決めさせていただきます。参加者が寄り良い時間を過ごすための手続きですのでご理解とご協力をよろしくお願い致します。

※STUDIOUS( 스튜디오 )の活動は参加している皆さんのご希望を基に企画と実行をしています。イベント盛りだくさんのSTUDIOUSに足を運び、誰のものでもない自分の人生、一緒にやりたいことをやってみませんか?ここに来ると自分だけと思っていたことが案外自分だけではないことに気付いたり、こんなオモロイ人も居るんだという体験が出来るかもしれません。家に居るより絶対面白いと思います。皆で楽しむだけではなく、(誰も強いていないのに...)皆さん自然と就学・就労していているから不思議です!嘘だと思ったら確認しに来てください!まず、その1歩がひきこもり脱却の第1歩です!

★傷害保険に入りますので、参加に際して必ず住所生年月日等を最初にお知らせくださいませ。

★平成23年12月9日より女性限定レディースデーを始めることにしました。女性の方は是非いらっしゃって下さい!

# フリートーク

## わたしと『よかよかルーム』 by ホースマン

私は、2年前に病気にかかり、実家で療養後、福岡市のアパートに戻ってきた時、一人暮らしで人との関わりがなく、社会的ひきこもりの状態でした。そこで、福岡市精神保健福祉センターの紹介で出向いたのが『よかよかルーム』でした。

初めて、よかよかルームの『STUDIOS』という成年グループに参加した時は、7~8人(ファシリテーターが1人)くらいで、ゆったり、ざっくばらんな雰囲気トークでした。

始めは緊張していたんですが、話すうちに少しずつそれも解けてきました。私が次も来ようと思ったのは、メンバーの方は人前で話すのは得意ではない人が多く、時々沈黙が流れることで、私もその場において無理に話す必要はないなと思い、気楽になれたことでした。

もう1つは、ファシリテーターの方が、メンバーそれぞれ平等に発言の時間を取ってくれることでした。いろんな方の趣味や考え方、価値観を聴けることが楽しかったです。

現在は、STUDIOUSの活動も週2回となり、運動や料理などレクリエーションの時間もあって、友達も数人できました。

ファシリテーターの方とも心理面やひきこもりのことなど奥深い話をさせて頂いています。これからも、STUDIOUSで楽しい時間を過ごしなが、社会復帰に向けて頑張っていきたいです。



## 古典へのいざない vol.1

今から約四百年前の明代に書かれた書物です。諸氏百家と謳われる紀元前中国の古典全盛期からは大きく遅れ、新しい部類に入りますが、儒家(孔子、孟子etc...)を根幹としたその内容は後代の古典学者からは「純儒」と評されています。

著作者の呂新吾は時の政権下、中央の要職や地方長官などを歴任した人物で、硬骨漢かつ気性の激しい人物だったと伝えられています。

仁徳の総本家たる儒教を修めた人物像として前述した純儒という表現とは些か乖離した性格に思われますが、その持ち前の性分が倫理観へと昇華されたがゆえに、官界内部が腐敗した状況に大変憂慮していた事がその著名と内容からもうかがい知ることができます。(呻吟とはうめき苦しむの意。)

## 口申 口今 言吾

著 坂口

福莫大於無禍 禍莫大於求福

「福は禍なきより大なるはなし。禍は福を求むるより大なるはなし。」

大意としては、「災いのないことは大きな幸せであり、幸せを掴もうとなりふりかまわなくなる状況こそが大きな災いである。」でしょうか。

この書物には、人とはどうあるべきか、世間にどう処するべきかなどの現代人にとっても切実な問題を、さまざまな角度から記されています。

中国古典の説いていることは主に人間学の原理原則です。これは、二千年以上前の智慧がそのまま現代に適応しうることを意味しています。古典を学ぶことは人間を学ぶことと言っても過言ではないでしょう。

## ○居場所について

G.K

ひきこもりについて思うのが、なかなか居場所が無いな...ってことです。ネットを探しても、情報が古かったり、詳しく載ってなかったり、やっと探しても、月に一度か二度しかやってなくて、なかなかタイミングが合わなかったり...

「ひきこもりならここに行くといいよっ！」って所がナカナカ無い気がします。

その点、よかよかは無料で、開催日も決まっているので色々助かってます。

出かけるようになりました



# 趣味のページ



## オススメ・DVD「マイフレンドメモリー」

体格は大きい学習障害と服役中の父親のことで周りからいじめられたり、怖がられている少年と頭は良いが生まれつき体の成長が止まってしまうという難病を抱える少年の友情を描いた作品。

互いに弱い部分を助け合いながら成長していく二人の少年。そして、やがて一人で歩いていけるように…。

## おすすめアニメ 魔法少女まどか☆マギカ

何の変哲もない少女。まどか。  
そのまどかの学校に、夢のなかで出会った少女。ほむらが転校してきたところから物語は始まる…。

可愛い絵柄と【魔法少女】という単語に騙されて、ポップでハートフルな話を期待すると、ものの見事に裏切られる今年一番の話題作！！

3話以降の、どんでん返しに次ぐどんでん返しで、スピード感たっぷりに物語を楽しむことができます。特に、10話以降にあかされる物語の核心部分には、思わず涙・涙の感動を味わう事ができます。

エヴァンゲリオンが好きだった！という方にはぜひオススメしたい感動作です。



## ご意見募集中

皆さんの感想・ご意見を募集してます。  
宛先はこちら

### ◆住所◆

〒810-0073  
福岡市中央区舞鶴2丁目5-1  
あいれふ3階

福岡市ひきこもり成年地域支援センター  
よかよかルーム

TEL:092-716-3344  
運営:NPO法人JACFA

### MAP



2011年12月 発行

編集「ステュディオスのみんな」  
表紙イラスト・寝子さん